

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ СШ № 47

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2328188)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 классов

г. Ульяновск 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ СШ № 47

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2328188)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 классов

г. Ульяновск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и

учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя

ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Модуль «Легкая атлетика»	24	3	9
Модуль «Спортивные игры»	24	2	0
Модуль «Гимнастика»	8	2	3
Модуль «Зимние виды спорта»	12	1	1
Итого:	68	9	13

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1
3			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Сдача теста - 30м.	1
4			Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Сдача норматива - 60м.	1
5			Эстафетный бег. Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч». Кроссовая подготовка до 10 минут.	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча с разбега.	1
9			Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
10			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (10мин.) Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1
11			Равномерный бег (12 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	1
12			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м.	1
13			Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.(2000м). Игра «Пятнашки маршем».	1
14			Развитие выносливости Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра «Через кочки и пенечки».	1
15			Баскетбол. ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1
16			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
17			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1

18			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, парах, в движении. Развитие координационных качеств.	1
19			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.	1
20			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
21			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
22			Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1
23			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов».	1
24			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1
25			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1
26			Эстафеты с элементами баскетбола.	1
27			Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
28			Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперед. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
29			Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад; стойка на лопатках.	1
30			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1
31			Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через «козла» Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
32			Строевые упражнения, упражнения с мячами. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Развитие силовых способностей.	1
33			Строевые упражнения. Сдача теста - поднятие туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
34			Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки».	1

35			Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий .Ступающий и скользящий шаг.	1
36			Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1
37			Строевая подготовка на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1000м. Особенности дыхания.	1
38			Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000м.	1
39			Попеременный двухшажный ход с палками. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1
40			Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1
41			Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1
42			Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1600 м с равномерной скоростью.	1
43			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1700 м с равномерной скоростью.	1
44			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1800 м с равномерной скоростью.	1
45			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1900 м с равномерной скоростью.	1
46			Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2000 м с равномерной скоростью.	1
47			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
48			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1
49			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1
50			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в парах и в движении. Развитие координационных качеств.	1
51			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
52			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1

53			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди в парах в движении. Развитие координационных качеств.	1
54			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Развитие координационных качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
55			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
56			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1
57			Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
58			Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
59			Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	1
60			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Сдача норматива в беге на 1000 м.	1
61			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д).	1
62			Высокий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
63			Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива - 60м.	1
64			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
65			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега на дальность.	1
66			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1
67			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч»	1
68			Развитие скоростно-силовых качеств Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
69			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча с разбега.	1
70			Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ СШ № 47

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2328188)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

г.Ульяновск 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации города Ульяновска

МБОУ СШ № 47

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2328188)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

г.Ульяновск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на

состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Модуль «Легкая атлетика»	24	3	9
Модуль «Спортивные игры»	24	2	0
Модуль «Гимнастика»	8	2	3
Модуль «Зимние виды спорта»	12	1	1
Итого:	68	9	13

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1
3			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Сдача теста - 30м.	1
4			Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Сдача норматива - 60м.	1
5			Эстафетный бег. Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч». Кроссовая подготовка до 10 минут.	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча с разбега.	1
9			Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
10			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (10мин.) Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1
11			Равномерный бег (12 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	1
12			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м.	1
13			Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.(2000м). Игра «Пятнашки маршем».	1
14			Развитие выносливости Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра «Через кочки и пенечки».	1
15			Баскетбол. ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1
16			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
17			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1

18			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, парах, в движении. Развитие координационных качеств.	1
19			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.	1
20			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
21			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
22			Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1
23			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов».	1
24			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1
25			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1
26			Эстафеты с элементами баскетбола.	1
27			Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
28			Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперед. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
29			Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад; стойка на лопатках.	1
30			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1
31			Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через «козла» Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
32			Строевые упражнения, упражнения с мячами. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Развитие силовых способностей.	1
33			Строевые упражнения. Сдача теста - поднятие туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
34			Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра «Прыгуны и пятнашки».	1

35			Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий .Ступающий и скользящий шаг.	1
36			Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1
37			Строевая подготовка на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1000м. Особенности дыхания.	1
38			Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000м.	1
39			Попеременный двухшажный ход с палками. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1
40			Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1
41			Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1
42			Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1600 м с равномерной скоростью.	1
43			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1700 м с равномерной скоростью.	1
44			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1800 м с равномерной скоростью.	1
45			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1900 м с равномерной скоростью.	1
46			Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2000 м с равномерной скоростью.	1
47			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
48			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1
49			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1
50			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в парах и в движении. Развитие координационных качеств.	1
51			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
52			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1

53			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди в парах в движении. Развитие координационных качеств.	1
54			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Развитие координационных качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
55			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
56			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1
57			Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
58			Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
59			Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	1
60			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Сдача норматива в беге на 1000 м.	1
61			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д).	1
62			Высокий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
63			Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива - 60м.	1
64			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1
65			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега на дальность.	1
66			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1
67			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч»	1
68			Развитие скоростно-силовых качеств Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
69			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча с разбега.	1
70			Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 47 имени И. Я. Яковлева»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №47:
А.Е.Бравин.
Приказ РП № 281-0 от 31.08.2023г.)



Рабочая программа

Предмет: Технология

Класс: 7а, 7б, 7в

Программа:

Тищенко А.Т. Технология: рабочая программа: 5-9 классы /А.Т. Тищенко, Н. В. Сеница .-
М.: Вентана-Граф, 2017.

Учебник:

Технология: 7 класс: учебник/ А.Т.Тищенко, Н.В.Сеница- 4-е изд.стер. -Москва:
Просвещение, 2022

Количество часов по учебному плану: 2 часа в неделю, (68 часов в год)

Учитель: Н.И. Окунева

Обсуждено на ШМО
Развивающего цикла

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

Руководитель ШМО:

Н.И. / Н.И.Окунева /
подпись

Согласовано.

Заместитель директора по УВР:

И.П. Басенкова /И.П. Басенкова /
подпись

Дата 31.08.23

2023-2024 учебный год

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 47 имени И.Я.Яковлева»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №47:
А.Е.Бравин.
(приказ №281-с от 31.08.2023 г.)

Рабочая программа

Предмет:

Физическая культура

Класс:

7а, 7б, 7в.

Программа:

Рабочая программа по
физической культуре В.И.Лях
с. Боровичи 2017г

Учебник:

Физическая культура
5-6-7 классы

Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю, (105 часа в год)

Учитель:

Мурешин А.А., Кибалица А.В.

Обсуждено на ШМО

Развивающего центра

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

Руководитель ШМО:

И.И. | Овчинев Н.И.

Согласовано.

Заместитель директора по УВР:

И.И. | И.Т. Васильева

подпись

Дата 31.08.23

8 кл

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 47 имени И.Я.Яковлева»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №47:
А.Е.Бравин.
(приказ №281-о от 31.08.2023 г.)

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

Класс: 8а, 8б, 8в

Программа: Рабочая программа по
физической культуре В.И.Лях
и. Гросветский 2017 г

Учебник: Физическая культура
8-9 кл.

Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю, (105 часа в год)

Учитель: Билоусова Н.В. Муренин А.А.,
Кисбакеева А.В.

Обсуждено на ШМО

Развивающий цикл

Протокол № 1 от 31.08.2023г

Руководитель ШМО:

И.И. | Огурова Н.И. |

Согласовано.

Заместитель директора по УВР:

И.И. | И.И. |

подпись

Дата 31.08.23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»..

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы общеобразовательных организаций «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, 5-е издание, М.: Просвещение, 2016г. Для прохождения программы в 8 классе в учебном процессе используют учебник для общеобразовательных организаций В. И. Ляха, «Физическая культура» 8-9 классы, , 5-е издание, М.: Просвещение, 2017г. В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание в 8 классе отводится 3 часа в неделю - 102 часов в год.

Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры: Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений Волейбол. Футбол Развитие быстроты, силы, выносливости.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные

Знания о физической культуре

Выпускник 8 класса научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 8 класса получит возможность научиться:

- * характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 8 класса научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 8 класса научится:

- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 8 класса получит возможность научиться:

- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные

- * воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- * воспитание гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- * воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- * формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- * формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- * формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- * готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- * освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- * участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных,

социальных и экономических особенностей;

- * развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- * формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- * формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- * осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам-
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- * владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- * демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- * владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- * владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- « владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Регулятивные УУД:

- * умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- * планирование общей цели и пути её достижения;

- * распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- * конструктивное разрешение конфликтов;
- * осуществление взаимного контроля;
- * оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- * принимать и сохранять учебную задачу;
- * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- * различать способ и результат действия;
- * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

Познавательные УУД:

- * добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- * перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- * преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- * устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- * взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- * адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- * формулировать собственное мнение и позицию;
- * договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- * совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- * учиться выполнять различные роли в группе.

Ученик должен уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,7-5.2-5.8	4.8-5.5-6.1

	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.6-9.7-10.5	9.6-10.4-10.8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215-190-170	180-160-150
	Прыжок в длину с разбега, см	415-355-340	340-290-275
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-8-6	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	24-17-13	18-12-10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	36-24-20	15-10-8
К гибкости	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	11-6-4	15-8-5
К выносливости	Бег 2000м	8.10-9.40-10.00	10.00-11.40-12.10
	Бег 3000м	13.00-14.50-15.20	16.50
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.8-8.1	8.0-8.8-9.0

Аттестация обучающихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программ

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры: Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений Волейбол. Футбол Развитие быстроты, силы, выносливости.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Таблица 1.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока

Легкая атлетика	25	5	9
Баскетбол	20	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	19	4	0
Лыжная подготовка	18	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	102	17	14

Таблица 2.

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1
2			Высокий старт. Специально беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Сдача теста - 30м.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 60м.	1

4			Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м.	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега - отталкивания в прыжке способом «согнув ноги». Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега - подбор разбега, приземление.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1
9			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч». Кроссовая подготовка до 20 минут.	1
10			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
11			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов.	1
12			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с разбега.	1
13			Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Сдача теста - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с разбега.	1
14			Кроссовая подготовка. Равномерный бег (15 мин.) Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1
15			Равномерный бег (20 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	1
16			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 2000 м.	1
17			Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности (3000м). Игра «Пятнашки маршем».	1
18			Развитие выносливости Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра «Через кочки и пенечки».	1
19			Баскетбол. ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1
20			Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
21			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1
22			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в движении. Развитие координационных качеств.	1

23			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств.	1
24			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
25			Эстафеты с элементами баскетбола.	1
26			Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
27			Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперёд. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
28			Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперёд. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1
29			Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад; стойка на лопатках.	1
30			Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад; стойка на лопатках. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
31			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1
32			Акробатика - сдача - акробатических элементов.	1
33			Опорный прыжок – вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через «козла» Подвижная игра « Прыжки по полоскам».	1
34			Строевые упражнения. Упражнения с мячами. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Развитие силовых способностей.	1
35			Строевые упражнения. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Кто обгонит?».	1
36			Строевые упражнения. Сдача теста - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
37			Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1
38			Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
39			Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин). Игра «Два лагеря».	1
40			Строевые упражнения Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1
41			Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1
42			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
43			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра	1

			«Пасовка волейболистов».	
44			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1
45			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1
46			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1
47			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в движении. Игра в мини-волейбол.	1
48			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1
49			Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. Сдача теста – элементы волейбола.	1
50			Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1
51			Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Ступающий и скользящий шаг.	1
52			Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1
53			Строевая подготовка на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2000м. Особенности дыхания.	1
54			Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 2000м.	1
55			Попеременный двухшажный ход с палками. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1
56			Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на лыжах до 2500 м с равномерной скоростью.	1
57			Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2500 м с равномерной скоростью.	1
58			Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 3000 м с равномерной скоростью.	1
59			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2700 м с равномерной скоростью.	1
60			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2800 м с равномерной скоростью.	1
61			Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2900 м с равномерной скоростью.	1
62			Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3000	1

			м с равномерной скоростью.	
63			Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 3500 м с равномерной скоростью.	1
64			Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 3700 м с равномерной скоростью.	1
65			Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 3800 м с равномерной скоростью. Прохождение дистанции до 3000 м - сдача теста.	1
66			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 4000 м с равномерной скоростью.	1
67			Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 4000 м.	1
68			Подвижные игры из раздела лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1
69			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
70			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1
71			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1
72			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, в парах и в движении. Развитие координационных качеств.	1
73			Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
74			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1
75			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди в движении. Развитие координационных качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
76			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.	1
77			Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
78			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.	1
79			Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1

80			Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
81			Эстафеты с элементами баскетбола. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
82			Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1
83			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1
84			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболистов».	1
85			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1
86			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1
87			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол.	1
88			Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	1
89			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1
90			Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Подтягивание из вися на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
91			Правила техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции.	1
92			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
93			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 .	1
94			Высокий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
95			Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива - 60м.	1
96			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
97			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива в беге на 2000 м.	1
98			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1
99			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч».	1
100			Развитие скоростно-силовых качеств Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1

101			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча.	1
102			Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега. Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Программа по Физической культуре. 5- 9 класс	1	«Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, 5-е издание М.: Просвещение, 2016г.
1.3	Учебник для общеобразовательных организаций В. И. Лях, «Физическая культура» 8-9 классы, , 5-е издание, М.: Просвещение, 2017г.	1	Учебник для общеобразовательных организаций В. И. Лях, «Физическая культура» 8-9 классы, 5-е издание, М.: Просвещение, 2017г.
1.4	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 — 9 классы (серия «Текущий контроль»).	1	Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	1	В составе библиотечного фонда
2	Спортивный инвентарь		
2.1	Эстафетные палочки	2	
2.2	Теннисные мячи	30	
2.3	Набивные мячи 1 кг	10	
2.4	Конусы	10	
2.5	Гимнастические обручи	30	
2.6	Гимнастические палки	30	
2.7	Гимнастические скакалки	30	
2.8	Туристические коврики	20	
2.9	Гимнастические маты	20	
2.10	Гимнастический мостик	1	
2.11	Гимнастический конь	1	
2.12	Гимнастическое бревно	1	
2.13	Гимнастическая перекладина	1	

2.14	Гимнастические стенки	10	
2.15	Навесная перекладина	1	
2.16	Канат	1	
2.17	Скамейки гимнастические	2	
2.18	Футбольные мячи	3	
2.19	Футбольные ворота	2	
2.20	Баскетбольные мячи	15	
2.21	Кольца баскетбольные	2	
2.22	Волейбольные мячи	15	
2.23	Сетка волейбольная	1	
3	Спортивные площадки		
3.1	Футбольное поле	1	
3.2	Волейбольные площадки	2	
3.3	Баскетбольная площадка	1	
	Спортивный городок	2	
4	Контрольно-измерительный инвентарь		
4.1	Секундомер	1	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).

9 м
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 47 имени И.Я.Яковлева»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ №47:
А.Е.Бравин.
(приказ №281-о от 31.08.2023 г.)

Рабочая программа

Предмет:

Класс:

физическая культура
9а, 9б, 9в.

Программа:

Рабочая программа по
физической культуре В.И.Ля
ли. Бравинский 2017 г.

Учебник:

Физическая культура
8-9 кл.

Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю, (105 часа в год)

Учитель:

Григорьева Н.В., Муромий А.А.,
Кибакина А.В.

Обсуждено на ШМО

Развивающий цикл

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

Руководитель ШМО:

И.И. Ошурова Н.И.

Согласовано.

Заместитель директора по УВР:

Вася / И.И. Рослякова /

подпись

Дата 31.08.23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы общеобразовательных организаций «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, 5-е издание, М.: Просвещение, 2016г. Для прохождения программы в 9 классе в учебном процессе используют учебник для общеобразовательных организаций В. И. Ляха, «Физическая культура» 8-9 класс, 5-е издание, М.: Просвещение, 2017 г. В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание в 9 классе отводится 3 часа в неделю - 99 часов в год.

Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-

оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Спортивные игры: Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений Волейбол. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные

Знания о физической культуре

Выпускник 9 класса научится:

- * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- * овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоит умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей организма;
- * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 9 класса получит возможность научиться:

- * характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 9 класса научится:

- * использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 9 класса получит возможность научиться:

- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 9 класса научится:

- * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- * выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 9 класса получит возможность научиться:

- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные

- * воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- » знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- * усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- * воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- * формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- * формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- * формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- * готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- * освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- * участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- * развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- * формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- * формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- * осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам-
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- * владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- * владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

« владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Регулятивные УУД:

- * умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- * планирование общей цели и пути её достижения;
- * распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- * конструктивное разрешение конфликтов;
- * осуществление взаимного контроля;
- * оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- * принимать и сохранять учебную задачу;
- * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- * различать способ и результат действия;
- * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

Познавательные УУД:

- * добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- * перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- * преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- * устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- * взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- * адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- * формулировать собственное мнение и позицию;
- * договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- * совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- * учиться выполнять различные роли в группе.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,7-5.1-5.3	5.0-5.4-5.6
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.2-9.2-9.6	9.6-10.4-10.6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210-180-160	180-160-150
	Прыжок в длину с разбега, см	400-360-300	350-310-270
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-8-6	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	24-17-13	18-12-10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	36-24-20	1-10-8
К гибкости	Наклон вперёд из положения сто на гимнастической скамейке.	11-6-4	15-8-5
К выносливости	Бег 3000м	14.30-16.00-16.30	17.00-18.30-19.30
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.8-8.1	8,0.-8.8-9.0

Аттестация обучающихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программ

Таблица 1.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Изучаемый раздел	Количество часов		
	Всего	Уроки контроля	Контроль норм ГТО
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	25	5	9
Баскетбол	19	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	15	3	3
Волейбол	18	4	0
Лыжная подготовка	17	2	1
Кроссовая подготовка	5	1	1
Итого:	99	17	14

Таблица 2.

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1
2			Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
3			Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива - 60м.	1
4			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3*10 м.	1
5			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	1
9			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча из различных положений.	1
10			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
11			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча 150 гр. на дальность.	1
12			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча 150 гр. на дальность.	1
13			Эстафеты с элементами прыжков, метания и бега.	1
14			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Правила пользования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1
15			Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
16			Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие выносливости. Попеременный бег до 1000 преодоление вертикальных препятствий.	1
17			Развитие выносливости. Попеременный бег до 1500 м.	1
18			Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 2000 м.	1
19			Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол.	1
20			Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча в движении в парах.	1
21			Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча в тройках. Позиционное нападение с изменением позиций.	1

22			Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
23			Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	1
24			Эстафеты с элементами баскетбола, прыжков и бега.	1
25			Учебная игра в баскетбол по правилам. Сдача элементов баскетбола.	1
26			Гимнастика. Правила техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
27			Акробатика - кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор на одно колено (д); кувырок назад, стойка ноги врозь (ю). Развитие силовых способностей.	1
28			Акробатика - кувырок назад в полушпагат. Развитие силовых способностей	1
29			Акробатика - равновесие, кувырок назад в полушпагат, «мост» (д); кувырок вперед в стойку на лопатках (ю). Развитие силовых способностей	1
30			Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов, кувырки вперед и назад.	1
31			Правила техники безопасности на уроке физической культуры. Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги».	1
32			Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1
33			Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги» (ю); прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д).	1
34			Общефизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз).	1
35			Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1
36			Общефизическая подготовка. Сдача теста - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
37			Общефизическая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1
38			Общефизическая подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.).	1
39			Общефизическая подготовка. Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
40			Общефизическая подготовка. Полоса препятствий из гимнастических снарядов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
41			Волейбол. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1
42			Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол.	1
43			Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
44			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по	1

			упрощенным правилам.	
45			Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Волейбол по упрощенным правилам.	1
46			Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
47			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
48			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра в волейбол.	1
49			Двухсторонняя игра в волейбол по правилам. Сдача элементов волейбола.	1
50			Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1
51			Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1
52			Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный ход до 1000 м.	1
53			Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы до 1500 м.	1
54			Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1
55			Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты на месте. Передвижение на лыжах 3000 м.	1
56			Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом» со склона. Повороты на месте. Передвижение на лыжах 3000 м.	1
57			Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3000м. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1
58			Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 4000 м. Эстафеты на лыжах.	1
59			Коньковый ход. Торможение и поворот упором со склона. Передвижение дистанции 4000 м. Игры на лыжах без палок.	1
60			Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 4000 м. Встречная эстафета без лыжных палок.	1
61			Прохождение дистанции до 4000 м. Лыжная эстафета "Быстрая команда". Виды лыжного спорта.	1
62			Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5000м. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
63			Коньковый ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5000 м.	1
64			Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5000 м. Игры на лыжах.	1

65			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3000 м - сдача теста.	1
66			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 5000 м. Эстафеты на лыжах без палок.	1
67			Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности в течение 30 мин (ю), 20 мин. (д). Эстафеты на лыжах.	1
68			Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроке ФК (на занятиях спортивными и подвижными играми, лёгкой атлетики). Баскетбол. Передача б\б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б\б мячами.	1
69			Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол.	1
70			Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б\б мяча на месте в парах. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
71			Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Передача мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий.	1
72			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
73			Сочетание приемов ведения и бросков в баскетболе. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
74			Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий.	1
75			Бросок мяча в движении двумя руками от груди. Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий	1
76			Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Быстрый прорыв. Учебная игра. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).	1
77			Штрафной бросок. Передачи в парах в движении. Личная защита. Учебная игра.	1
78			Двухсторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам. Сдача элементов баскетбола.	1
79			Эстафеты с элементами баскетбола. Сдача теста – наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.).	1
80			Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1

81			Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Учебная игра.	1
82			Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
83			Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
84			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Учебная игра.	1
85			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	1
86			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Сдача элементов волейбола.	1
87			Двухсторонняя, учебная игра по упрощённым правилам. Сдача теста - подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
88			Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника эстафетного бега.	1
89			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
90			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д).	1
91			Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
92			Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 60м.	1
93			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега.	1
94			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 10-11 шагов разбега.	1
95			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Сдача норматива в беге на 2000 м.	1
96			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5- шагов.	1
97			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча 150 гр. на дальность.	1
98			Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - метание малого мяча 150 гр. на дальность.	1
99			«Линейные эстафеты». Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Программа по Физической культуре. 5- 9 класс	1	«Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, 5-е издание М.: Просвещение, 2016г.
1.4	Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.	1	Учебник для общеобразовательных организаций В. И. Лях, «Физическая культура» 8-9 классы, 5-е издание, М.: Просвещение, 2017г.
1.5	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 — 9 классы (серия «Текущий контроль»).	1	Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.6	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	1	В составе библиотечного фонда
2	Спортивный инвентарь		
2.1	Эстафетные палочки	2	
2.2	Теннисные мячи	30	
2.3	Набивные мячи 1 кг	10	
2.4	Конусы	10	
2.5	Гимнастические обручи	30	
2.6	Гимнастические палки	10	

2.7	Гимнастические скакалки	30	
2.8	Туристические коврики	10	
2.9	Гимнастические маты	10	
2.10	Гимнастический мостик	1	
2.11	Гимнастический конь	1	
2.12	Гимнастическое бревно	1	
2.13	Гимнастическая перекладина	1	
2.14	Гимнастические стенки	10	
2.15	Навесная перекладина	1	
2.16	Канат	1	
2.17	Скамейки гимнастические	2	
2.18	Футбольные мячи	3	
2.19	Футбольные ворота	2	
2.20	Баскетбольные мячи	15	
2.21	Кольца баскетбольные	2	
2.22	Волейбольные мячи	15	
2.23	Сетка волейбольная	1	
3	Спортивные площадки		
3.1	Футбольное поле	1	
3.2	Волейбольные площадки	2	
3.3	Баскетбольная площадка	1	
	Спортивный городок	2	
4	Контрольно-измерительный инвентарь		
4.1	Секундомер	1	